

中華武術大觀

捌

安天榮

霍氏
八極拳

專輯



安天榮

霍氏
八極拳

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

責任編輯 李慎謙
執行編輯 李慎謙
責任校對 鄧 冰
封面設計 秦滋宣 洪清淇
印刷監製 蘇江洪
插 圖 肖秋珍

書 名 安天榮專輯・霍氏八極拳
(中華武術大觀・8)

編 著 者 安天榮

整 理 王玉英 安 娜 林中勇

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路2號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號801室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1994年12月武漢第1版 1994年12月第1次印刷

印 數 1—5 000

規 格 16開(185×260mm) 8.75印張 4插頁

國際書號 ISBN 7—5352—1621—8/G·463

定 價 12.50圓

《中華武術大觀》編輯委員會

(按姓氏筆畫爲序)

王培生	呂紫劍	李文彬	李天驥	沙國政
邵善康	何福生	馬賢達	張文廣	葉生剛
萬籟聲	趙守富	鄭津舟	劉玉華	劉振興
潘耀明	釋德禪			





2

3



4





5

1. 原慶春(後排右四)等老一輩武術家在中國第一屆全運會武術比賽中合影
2. 安天榮(大會裁判長)在1984年全日本第一屆中國武術太極拳表演大會上
3. 安天榮在演練霍氏八極拳(八大招起式)
4. 橫掌攔馬
5. 弓步架衝
6. 安天榮在日本1984年度拳道學紀念會上
7. 八極拳主要傳人、著名武術家譚吉堂先生指導安天榮練習八極拳(1987年在長春)
8. 安天榮在日本授拳
9. 日本國會議員上田哲先生(中)接見安天榮，陪同接見的為日本國際拳道學聯盟會長大西榮三先生

6





7



8



9

前言

1984年6月18日晚，容納萬人的日本國大阪府立體育館酷熱難當，館內燈火輝煌、坐無虛席，場內氣氛十分熱烈。全日本第一回中國武術太極拳表演大會已進入尾聲，由各項決賽的優勝者和中國武術代表團全體成員為大會獻技表演。擔任此次武術表演大會裁判長的安天榮教授，應邀為日本觀眾表演了中華傳統武術的精華套路——霍氏八極拳。

當大會廣播員宣告，下一個節目“霍氏八極拳”時，全場鴉雀無聲。只見安天榮先生身穿佩有“中國”標記的運動服，神采奕奕地走進了表演場，向全場觀眾行了抱拳禮後，突然大喝一聲：“震腳闖步雙請手，懷抱嬰兒手托山，腳踏大地馬步站，立身中正頭頂天。”“動如繃弓、發如炸雷、勢如破竹、疾似閃電，踢打得法，意發神傳。”忽而“崩撼突擊、猛起硬落”，忽而“貼身進發、擁搓代還”。翻天兮驚飛鳥，滾地兮下染塵，整套動作“連珠炮動、一氣呵成，氣勢雄偉、咄咄逼人……”當安天榮“退步還原歸中堂”時，全場爆以熱烈的、久經不息的掌聲……第二天日本《讀賣新聞》在第一版用醒目的標題——中國武術團的獻技表演，報道了這場表演，還刊登了安天榮、趙長軍、郝志華等中國武術家的表演照片。其中有一段報道說：“安天榮先生演練的霍氏八極拳，披露了中華武術的正宗和真諦，他的精湛技藝使日本武術愛好者狂喜。”日本《空手道》雜誌1984年特刊號稱贊：“安天榮教授是中國第一流武術家。他表演的正宗霍氏八極拳，風格獨特，引人入勝，為大會增添了光彩。”安先生在日本武林界享有很高的知名度。

一位日本遠東史教授、九段空手道專家——大西榮三先

生看了安天榮教授的演練後，立即揮毫疾書：

天外有天 天剔透
榮上復榮 榮玲瓏

十四個雄渾遒勁的大字中，三次嵌入了天榮的名字。極爲精辟地顯示了他半個世紀的追求和榮耀。

作爲霍氏八極拳的第三代傳人。安天榮教授走過了一條漫長、艱苦、崎曲不平的道路。安天榮教授 1939 年 5 月 12 日出生於武林世家，吉林市人。六歲開始跟外祖父和父親習少林拳；從八歲開始，先後拜著名武術家閻貞篤、原慶春、李天驥、常振芳、沙國政等武林前輩爲師，在紅拳、秘宗拳、查拳、螳螂拳、太極拳、八卦掌等各種拳術上頗得真傳，尤其酷愛霍氏八極拳。在原慶春老師十幾年的嚴格教導下，技藝日臻成熟。但他不滿足已獲得的成就，每當全國武術比賽時，他抓住名家薈萃的有利時機，虛心向各派八極拳名師請教，如何福生、馬賢達、李天驥等。尤其在霍氏八極拳前輩霍慶雲、譚吉堂、高立和、苗玉春等名家的指導、點撥下，爲全面繼承發展霍氏八極拳創造了良好的條件。1953 年他便在東北區民族形式體育觀摩交流大會上獲優秀獎；1957 年和 1958 年又蟬聯全國武術比賽的銀牌；1959 年 4 月在第一屆全國青少年武術比賽大會上，他又以優異的成績獲青年男子組個人全能冠軍，并獲長拳、劍術、對練三塊金牌。1959 年 10 月在第一屆全運會上的武術比賽中，霍氏八極拳獲傳統拳術金牌。他所創造的“快、猛、飄、帥”的套路演練風格，對長拳類技術的發展影響極大，獲得了老一輩武術家的贊賞。已故的著名武術家武漢體育學院溫敬銘教授在總結會上說：“安天榮像一頭不知疲倦的小黃牛，渾身上下都是勁。他體力好、彈跳高、速度快、功架扎實，一套拳術三分之二在空中完成，精神面貌很突出，是一個很有前途的運動員。”中國武術院院長蔡龍雲教授在《體育報》上贊：

“安天榮演練的龍形劍術，剛柔相濟，輕靈飄逸，揮灑自如，已達‘出神入化’境界，有落霞與孤鶩齊飛之美。吞吐沉浮，水流雲繞，莫測端倪，是當代武林劍藝之仙品矣。”爲此安天榮的名字和業迹，載入了習雲太教授編著的《中國武術史》中。

安天榮 1961 年從吉林體育學院畢業後，秉承師德，繼往開來，先後擔任過吉林省和湖北省武術隊的主教練，用自己的心血培養了幾批武林精英。其中有全國冠軍羅競、李茜、熊素琴、餘斌、鄧斌、翟貴奇、肖漢斌、趙勇等；全國少林杯散打擂臺賽 60 公斤級冠軍楊俊；1986 年全日本武術比賽太極拳冠軍奧津昭；其女安娜獲全國武術比賽優秀獎，其子安琪獲全國中醫學院系統武術比賽金牌。培養出的武英級運動員（運動健將）就有羅競、王情利、龍劍俠等 11 人。他爲湖北省武術隊創編并教練的“集體九節鞭”，在全國武術比賽中 6 次奪得金牌，1 次獲銀牌。中國武術團出訪時，把“集體九節鞭”作爲開場或壓軸節目，受到國內外觀衆的稱贊和青睞，獲得國家體委和湖北省體委的獎勵。

安天榮還是 1984 年獲電影百花獎影片《武林誌》的武打設計和武術指導。自《武林誌》走紅後，他又先後被聘爲《水滸外傳》《少林女尼》《戰國鐘聲》《追蹤桑塔納》《中國第一間諜》《東方珠寶商》《李時珍》等影片和電視的武打設計，使他得以將武術成功地馳騁於舞臺和銀幕。這和他以前的舞臺生涯很有關係。60 年代名傳遐邇的音樂舞蹈史詩《東方紅》和大型歌舞《椰林怒火》中他擔任過主要演員和編導；舞蹈節目《風雷頌》中他飾演黑人英雄，受到周總理的贊譽，爲此他被選爲全國、全軍先進文藝工作者。他還先後擔任過北京戰友文工團副團長、吉林鐵路文工團總導演、吉林中心體校副校長。

1984 年安天榮兩次東渡赴日講學，傳授中華武術，爲

武術走向世界做出了貢獻。

1985 年安天榮創辦了“江漢大學國際武術短訓班”，前來學習的有日本、美國、瑞士、法國和奧地利等國家的學生。

安天榮除了為人稱道的武藝和武德外，近年來，筆耕也勤，他編著的《中國拳史》《武當太乙五行擒撲、九宮旋轉十二法》《八極新架》等專著，分別在日本、香港和美國出版；他撰寫的論文《武術套路演練中時空特徵的美感》作為優秀論文，刊登在武術論文集《武術科學探密》一書中；在南少林武術國際學術研討會上和在首屆國際按摩導引學術研討會上，安天榮的論文均評為大會發言；《論中國武術的象形取意》《武術走向世界勢在必行》《武術競賽規則科學化是武術走向世界的關鍵》《試談武術套路運動的美》等論文分別獲全國、省、市體育科學學會和科協的獎勵；《踢、打、摔、拿（論武術的技擊核心）》在日本武術雜誌上連篇刊登，受到日本武術和空手道愛好者的歡迎和好評。據不完全統計，安天榮教授在國內外共出版專著 4 部，有價值的論文 50 多篇。有的填補了某些拳種文字記載的空白，受到國內外武術界的重視；有的總結了個人的經驗，對武術的研究產生了良好的指導作用。國內外 20 多家的報刊和雜誌對安天榮的事迹、學術成就，做出過詳細的報導和宣傳。

安天榮先生在武壇上含辛茹苦，耕耘灌溉達 40 多個春秋。先後當過武術、體操、花樣滑冰運動員；舞蹈演員、編導、電影、電視和舞臺的武打設計、武術指導；體育教師；國際級武術裁判。他由於高尚的品質、高超的技藝和對中國乃至世界武術事業的貢獻，從而被聘為：

國際拳道學聯盟副會長

日中武術交流協會常任顧問

中國武術協會裁判委員會委員

湖北省武漢市武術協會副主席兼裁判委員會和科研委員會主任

武漢體育科學學會常務理事、運動訓練專業委員會主任

武漢總工會武術協會名譽會長

武漢市武術技擊研究會名譽會長

武漢市太極拳研究會名譽會長

武漢市霍氏八極拳研究會會長

湖北省高等院校武術協會秘書長

中國拳道學聯盟理事長。

因此整理出版《安天榮專輯——霍氏八極拳》，有着十分重要的意義。

在整理編寫中，我們對霍氏八極拳的源流、特點、代表人物都做過認真的考證，查閱了大量的材料和地方誌，儘量保留原來的記載。

霍氏八極拳共分三個部分。第一部分即本書的內容；第二部分有“六大開、六肘頭、金剛八式、八大招”及霍殿閣、霍慶雲根據實戰的需要精心創編的“應手拳”；第三部分是霍氏八極拳的器械：大六合槍、夜戰刀、連環劍、苗刀、巴子棍、對扎大槍套、十三刀點等。

《霍氏八極拳小架》與《霍氏八極拳大架》，由安天榮教授親自演練，《霍氏八極拳對接》則是由他與他的日本學生奧津昭所演練。

湖北省高等院校武術協會主席 林中勇
武漢工業大學體育部主任、副教授

1992年6月20日

總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野”（《書·武成》）。春秋宣公十二年，楚敗晉師於邲，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵”。

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人才。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部份。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武惟揚。

《中華武術大觀》編委會

目 錄

前 言	林中勇	v
一 霍氏八極拳源流		1
八極拳的起源與流傳		3
八極拳的師承沿革		6
霍氏八極拳源流概述		9
霍氏八極拳代表人物		11
二 霍氏八極拳的特點		15
霍氏八極拳的獨特風格		17
霍氏八極拳的功法		19
霍氏八極拳與劈掛掌的關係		21
三 霍氏八極拳手型、步型及步法		23
霍氏八極拳手型		25
霍氏八極拳步型		27
霍氏八極拳步法		30
四 霍氏八極拳小架		31
霍氏八極拳小架老拳譜		33
霍氏八極拳小架新拳譜		34
霍氏八極拳小架新譜動作圖解		35

五	霍氏八極拳大架	53
	霍氏八極拳大架老譜	55
	霍氏八極拳大架新譜	56
	霍氏八極拳大架新譜動作圖解	58
六	霍氏八極拳對接	89
	霍氏八極拳對接拳譜	91
	霍氏八極拳對接動作圖解	94

一 霍氏八極拳源流